DROGA DO ZDROWIA

NUMER 11 LISTOPAD 1938 ROK



DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

L I S T O P A D

NUMER 11 ROK VIII

Przy łóżku chorego nauka i miłosierdzie powinny podać sobie ręce.

Niedomogi szkolne naszych dzieci



PRZYKRA to chwila dla rodziców, gdy stwierdzą, że dziecko ich nie może sprostać wymaganiom szkolnym, a zdarza się to często nawet tym dzieciom, które w domu uważano za zdolne i dobrze rozwinięte. Wobec tej nowej i nieoczekiwanej troski rodzice spieszą do wychowawcy, by z nim tę sprawę omówić — i słusznie — nauczyciel bowiem powinien wiedzieć jak dziecko zachowuje się w domu i jaki typ psychiczny przedstawia. Nie wolno jednak poprzestać na tym, należy udać się do lekarza, któremu nieraz uda się odkryć i usunąć jakieś zaburzenia fizyczne lub psychiczne, które dziecku naukę utrudniają.

Wiemy dzisiaj, że wszelkie trudności w oddychaniu powodują upośledzenie pamięci, a zatem polipy i obrzęki w nosie oraz w gardle, przewlekłe zapalenie migdałków, zastarzałe schorzenie ucha środkowego. Zaobserwowano, że zwłaszcza powiększenie migdałków i obrzęki śluzówki w jamie nosowej działają hamująco na rozwój umysłowy dziecka i utrudniają pamięciowe przyswajanie nazwisk ludzi, nazw miejscowości i obcych wyrazów, które ulatniają się z głowy mimo usilnego powtarzania. Interwencja lekarza i za tym idące leczenie nosa i gardła, często w zupełności usuwa te niedomogi.

Gorączkowe życie wielkiego miasta, a częściej jeszcze samotne życie jedynaka, stwarzają u dzieci podłoże nerwowe, dające znać o sobie już w okresie wczesnego dzieciństwa. Nadmierne podniecenie, wrażliwość, przeczulenie — oto oznaki charakterystyczne tej nerwowości dziecięcej, którą można złagodzić, ewentualnie usunąć przez zastosowanie odpowiednich metod. Dziecko nerwowe nie zdradza pozornie żadnych chorobowych objawów, zabiera się do pracy normalnie i z zapałem, ale siły zawodzą go bardzo szybko, nie może opanować roztargnienia, ani natrętnych wyobrażeń, cisnących się do mózgu. Lekarz może jednak zaradzić tym brakom. Dostateczna ilość spokojnego snu, celowe odżywianie, usunięcie z diety pokarmów podniecających, zabawy i spacery na świeżym powietrzu, ćwiczenia oddechowe — oto proste lecz skuteczne środki zaradcze.

Z tych kilku uwag wynika, że wychowanie dziecka wymaga współpracy nauczyciela, lekarza i rodziców. Jeżeli trzy te czynniki będą pracować w zgodnym porozumieniu, osiągną swój cel, to znaczy stworzą warunki w których z dziecka wyrośnie rozumny i pożyteczny człowiek.

Dr Andrzej Ruszczański

Z PAMIĘTNIKA LEKARZA

Czy karmić dziecko piersią czy butelką?

Przyszła dziś do mnie młoda matka z miesięcznym niemowlęciem, skarżąc się, że dziecko od kilku dni choruje na czyszczenie, stolce ma kilka razy dziennie zielone i serowate, krzyczy dużo i nie chce ssać. Badam dziecko — wychudzone, o bladej wiotkiej skórze, podściółki tłuszczowej ani śladu, pośladki zaczerwienione i odparzone od częstych stolców. Pytam matkę — jak karmi — czy piersią i ile razy dziennie mała dostaje jeść. „Kto by tam piersią karmił" — słyszę odpowiedź — „odstawiłam ją po 10-ciu dniach. Daję jej kleik z mlekiem, tak co chwilę po troszku, jak zapłacze, to dostaje".

— Tak, w tym właśnie tkwi przyczyna choroby maleństwa. Jeżeli zdrowa matka nie karmi dziecka piersią, wyrządza mu tym wielką krzywdę, a sobie sprawia ogromnie wiele niepotrzebnego kłopotu. W mleku kobiecym znajdują się pewne substancje potrzebne do rozwoju dziecka, których nie można żadnym sztucznie przyrządzonym pokarmem zastąpić. Zawiera je także mleko krowie, ale traci



z nich wiele po przegotowaniu, a nieprzegotowanego mleka nie możemy dziecku podawać, gdyż zawiera dużo zarazków chorobotwórczych i z innych przyczyn może być dla dziecka szkodliwe. Zawsze świeży o odpowiedniej temperaturze, zawsze w potrzebnej ilości gotowy na każde zawołanie — najzdrowszy i dla dziecka najodpowiedniejszy — jest pokarm matki. A niestety wiele kobiet zapomina o tym, i albo z próżności, albo z lenistwa, albo po prostu z głupoty, pozbawia swego dziecka tego co dla niego najlepsze.

Zupełnie inaczej przedstawia się rzecz, jeśli chodzi o matki chore — zwłaszcza z otwartą gruźlicą płuc lub zagrożone gruźlicą. Karmienie wyczerpuje siły chorej matki, może posunąć gwałtownie naprzód toczącą ją chorobę, a poza tym bezpośrednie zetknięcie dziecka z matką chorą na otwartą gruźlicę płuc, spowoduje nieuchronnie zarażenie dziecka.

O ile matka ma zbyt mało pokarmu, tak, że dziecko nie przybywa na wadze, można je dokarmiać kleikiem owsianym lub jęczmiennym z mlekiem, zastępując mu jedno lub dwa karmienia. W miarę jak dziecko rośnie dodajemy mu coraz więcej pokarmów, nie zapominając o sokach z owoców lub jarzyn. Zwłaszcza ważne jest utrzymanie pokarmu matczynego przez lato. W lecie bowiem najczęściej zapadają niemowlęta na choroby przewodu pokarmowego, a mleko kobiece ma dla dziecka wartość leczniczą. Wielkim błędem jest nieregularne karmienie dziecka. Bardzo często matki podają dziecku pierś, lub flaszkę kiedy tylko dziecko zapłacze, jako środek uspokajający.

Niemowlę powinno dostawać jedzenie najczęściej co 2½ do 3 godzin w regularnych odstępach. Tyle bowiem czasu potrzebuje żołądek na strawienie pokarmu i opróżnienie się i tylko w ten sposób można uniknąć przeciążenia go.

Sztuczne karmienie niemowlęcia, nieuniknione w wypadkach choroby lub śmierci matki, wymaga osobnego omówienia.

Dr J. B.

Zasady zdrowia

1) Pierwszą i ostatnią zasadą zdrowia jest czystość. Dbaj o czystość ciała. Myj często ręce, szczególnie przed jedzeniem. Czystość ciała — to podwalina zdrowia. Kąp się raz na tydzień, jeżeli nie możesz częściej.
2) Zdrowie — to świeże powietrze, słońce i ruch. Staraj się przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu. Kochaj życiodajne promienie słoneczne, spaceruj, bierz udział w miłych wycieczkach. Poznaj Polskę, zwiedź ją wszerz i wzdłuż i ciesz się, że jesteś obywatelem tak pięknego kraju.
3) Dbaj o mieszkanie! Szczęśliwe życie rodzinne zaczyna się od miłego i radosnego mieszkania. Schludne, choćby najskromniejsze mieszkanie, budzi radość i jest podwaliną pierwszej komórki życia społecznego. Czystym i miłym mieszkaniem przywiązały żony mężów do życia rodzinnego i wyrwały ze szponów alkoholu.
4) Pamiętaj o racjonalnym odżywianiu się. Więcej jarzyn — mniej mięsa — to droga do zdrowia. Jeść należy powoli, lecz w ustalonych godzinach.
5) Nie rozgrzewaj zbytnio swego ciała, ani też nie staraj się go zbyt gwałtownie oziębiać. Ubranie należy dostosować do pór roku, jednak bez zbytniej przesady.
6) Postaraj się dobrze zorganizować swoją codzienną pracę. Miła, przyjemna praca jest prawdziwą osłodą życia.
7) Naucz się odpoczywać! Kto dobrze odpoczywa — ten dobrze pracuje. Sporty, wycieczki, czytanie książek, teatr, kino, miła rozmowa z przyjaciółmi — oto prawdziwe wytchnienie. Unikaj wszelkiego rodzaju barów i szynków. Alkohol — to największy wróg człowieka pracy.
8) Wstawaj wcześnie, kładź się spać między 9—12 w nocy. W każdym razie musisz spać spokojnie i głęboko od 7—8 godzin. Pokój sypialny niechaj będzie duży i bez zbędnych mebli.
   Pamiętaj, że trzecią część życia spędzasz we śnie.
9) Należy przede wszystkim myśleć o zapobieganiu chorobom, a dopiero później o ich leczeniu. Pamiętaj o groźnych następstwach chorób wenerycznych.
10) Zdrowie ciała i zdrowie duszy tworzy radość życia. Ludzie szczęśliwi — to ludzie zdrowi. Dbaj o zdrowie, jeśli pragniesz być pożytecznym człowiekiem społeczeństwa i kochasz Polskę!



SZPITALE W POLSCE



„PRZY łóżku chorego nauka i miłosierdzie powinny podać sobie ręce" — oto jedno z haseł widniejących na Wystawie Szpitalnictwa, otwartej w ciągu miesiąca września w Warszawie. Hasło to odpowiada całkowicie dzisiejszym pojęciom szpitala.

Minęły już dawno te czasy, kiedy szpital był przytułkiem, przeznaczonym dla podróżnych, zniedołężniałych starców, kalek i ludzi, którzy nie mają własnego dachu nad głową. W tych czasach, kiedy szpital był schroniskiem, leczenie w nim odgrywało drugorzędną rolę i stało na bardzo niskim poziomie. Dziś lecznictwo szpitalne stoi bardzo wysoko, opiera się na naukowych podstawach, każdy szuka tam fachowej pomocy, dostosowanej nie tylko do jego choroby, lecz i do potrzeb jego osobowości.

Szpital nie jest jednak warsztatem mechanicznym, w którym z chorego człowieka robi się zdrowego przy pomocy technicznych zabiegów. Człowiek jest istotą składającą się nie tylko z kości, mięśni, nerwów i różnych narządów, lecz i z ducha, który oddziaływa na przebieg choroby. Lecząc ciało zawsze zwracamy uwagę i na stan ducha, dlatego stwarzamy w szpitalu takie warunki, żeby chory czuł się tam, jak we własnym domu, z którego jednak usunięto wszystko, co na bieg choroby źle wpływa. Duch i ciało razem chorują i razem do zdrowia powracają.

Ale szpital dzisiejszy nie tylko zajmuje się leczeniem za pomocą wszystkich dostępnych mu metod. Szpital jednocześnie zajmuje się zapobieganiem, to jest nie dopuszcza do powstawania chorób, walczy o zdrowie ludzi zdrowych, co dziś wysuwa się wszędzie na czoło.

Wreszcie szpital prowadzi pracę społeczną, badając warunki, które przyczyniają się do powstania choroby i stara się je usunąć, co jedynie może prowadzić do radykalnego wyleczenia i nie grozi, że po powrocie do tych samych warunków domowych chory znowu na zdrowiu zapadnie.

Tak dziś wyobrażamy sobie szpital i jego działalność. Nie chcę przez to powiedzieć, że wszystkie nasze szpitale takie są, ale można twierdzić, że wszystkie do tego zmierzają i takie być powinny. W każdym razie dziś już szpital nie wywołuje niechęci i lęku, jak w dawnych czasach, lecz jest ucieczką dla chorych, często ich ratunkiem, mile z ufnością widzianym.

Niestety, szpitali mamy mało. W całej Polsce było w dn. 1. I. 1938 r. 677 szpitali ogólnych, liczących 52.581 łóżek. W stosunku do innych krajów jest to bardzo niewiele, jesteśmy pod tym względem jednym z najbiedniejszych krajów w Europie. Gdy w Niemczech na 1.000 mieszkańców jest 10 łóżek szpitalnych, w Danii 6, w Czechosłowacji 8, to w Polsce tylko 2. Szczególnie upośledzona jest pod względem łóżek szpitalnych wieś polska, na co wskazuje fakt, że w 29 powiatach brak jest zupełnie szpitali. Nic więc dziwnego, że czytamy na wspomnianej Wystawie napis na ścianie: 24 miliony ludności wiejskiej ma utrudniony dostęp do szpitala. Tylko województwa zachodnie, były zabór pruski, a szczególnie Śląsk mogą powiedzieć, że u nich zwiększenie liczby łóżek szpitalnych nie jest sprawą tak nagłą. Brak szpitali stwarza sytuację nad wyraz ciężką, w wypadkach, kiedy leczenie szpitalne jest koniecznością. Rozbudowa szpitalniwact należy i przez szereg lat należeć będzie do czołowych zagadnień naszej służby zdrowia. Nic więc dziwnego, że wspomniana już wystawa urządzona była pod hasłem „Budujmy szpitale!"



Dotychczasowe nasze wysiłki na tym polu nie są wystarczające. Wprawdzie w okresie naszej niepodległości wybudowaliśmy już około 20.000 łóżek ogólnych, (przeznaczonych dla wszystkich chorób oprócz gruźlicy i chorób umysłowych), potrzeba nam jednak co najmniej jeszcze 30.000 nowych łóżek, co będzie wymagało dużych środków i szeregu lat wytężonej pracy.

Szpitale ogólne nie pokrywają wszystkich naszych potrzeb, koniecznością jest zwrócenie uwagi na 2 specjalne działy szpitalnictwa: zakłady dla umysłowo chorych i dla dotkniętych gruźlicą.

Czym są umysłowo chorzy w Polsce, wiemy dobrze: klęską z jednej strony, pośmiewiskiem i zgorszeniem — z drugiej. Nie ma tygodnia, żebyśmy nie czytali w gazetach, że w jakiejś miejscowości umysłowo chory podpalił zagrodę, albo kogoś pokaleczył, zamordował lub dopuścił się niemoralnego czynu. Często też dowiadujemy się, że rodzina znęca się nad umysłowo chorym, który jest dla niej ciężarem, wymagającym stałej opieki. Zdarzają się przypadki, że takiego nieszczęśliwca trzyma się latami w komórce, wiąże się go postronkami, często bije, źle karmi, różnymi sposobami prześladuje. A półwariaci chodzący po miasteczkach i wsiach tworzą pośmiewisko i są przedmiotem znęcania się, brzydkich, często okrutnych żartów i drwin gawiedzi. Żeby temu zapobiec trzeba chorych umysłowo umieszczać w specjalnych zakładach.

Niestety, takich zakładów mamy mało: powinniśmy bowiem mieć ich około 34, mamy zaś dopiero 17. Za 20 lat niepodległości wybudowaliśmy już 8.000 łóżek dla umysłowo chorych, potrzeba nam jeszcze co najmniej około 15.000. Nie łatwa to będzie sprawa. Dlatego szukamy innego wyjścia.

Rozpoczęliśmy na tym polu pracę w nowym, wiele obiecującym kierunku, mianowicie umieszczanie umysłowo chorych w rodzinach wiejskich. To może bardzo przyśpieszyć rozwój należytej opieki nad umysłowo chorymi.

Spotyka się sporo chorych na umyśle, zupełnie spokojnych, na których pobyt w zakładzie zamkniętym działa źle, którzy natomiast czują się dobrze w rodzinie obcej, dla nich przyjaznej. Taki chory, jeżeli z nim wszyscy obchodzą się łagodnie, nikt go nie drażni, może nawet w gospodarstwie coś pomóc; zresztą jeśli ta pomoc nie ma większego znaczenia, samo zajęcie na stan zdrowia chorego wpływa bardzo dodatnio. Utrzymanie chorego w rodzinie jest o wiele tańsze niż w zakładzie, a korzyść większa. Dlatego obecnie umieszczanie chorych w rodzinach gospodarzy wiejskich szybko się rozwija w różnych okolicach naszego kraju (na wileńszczyźnie, w województwie białostockim i w innych miejscowościach). A że nad każdą rodziną, biorącą chorego pod swoją opiekę, sprawiają lekarze i osoby z nimi współdziałające troskliwy nadzór, podnosi to jednocześnie stan higieniczny osiedli.

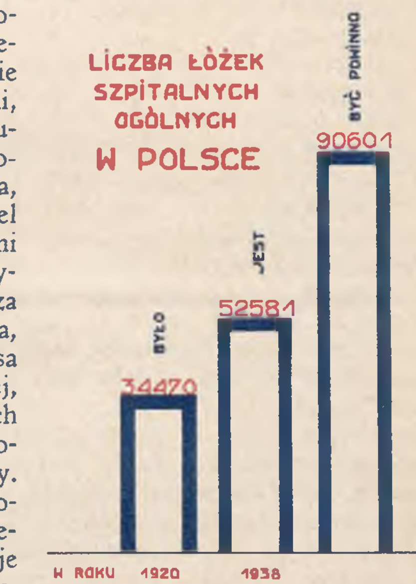
Drugi specjalny dział szpitalnictwa tworzą zakłady dla chorych na gruźlicę, a więc: szpitale, sanatoria, prewentoria. Chorych na gruźlicę można leczyć i w domu, ale tylko wówczas, jeśli warunki domowe są odpowiednie. Często jednak izolacja zakładowa i odpowiednie leczenie są niezbędne. Do tego celu mogą służyć: szpital, który przyjmuje wszelkie wypadki zarówno ciężkie, jak i lekkie; sanatorium, które stara się przyjmować chorych niezbyt ciężkich, z reguły obiecujących poprawę; prewentorium, które przeznaczone jest dla dzieci nie chorych na gruźlicę, lecz gruźlicą zagrożonych, a więc wątłych, wyniszczonych przebytą chorobą zakaźną, pochodzących z rodzin gruźliczych.

Przed 20 laty mieliśmy wszystkiego łóżek dla gruźlicy około 3.500; dziś już mamy w sanatoriach prawie 6.000 łóżek, w szpitalach 2.500, a w prewentoriach — 2.000 miejsc. Tego wszystkiego jest jednak mało, bo gruźlica jest chorobą bardzo rozpowszechnioną i długo- trwałą. Rozbudowa zakładów dla chorych na gruźlicę jest także palącą koniecznością.

Wreszcie trzeba zwrócić uwagę na opłatę kosztów szpitalnych. Nasza ludność niezamożna często unika szpitala dlatego, że może to pociągać za sobą nawet ruinę gospodarstwa. Leczenie szpitalne jest konieczne, ale zawsze kosztowne. Za to nieszczęście w rodzinie musi ktoś jeszcze płacić. Ludzie zamożni opłacają sami, co jest zupełnie naturalne, za ubezpieczonych płaci instytucja, pobierająca na ten cel składki (ubezpieczeni najwięcej dotąd korzystają ze szpitali), za biednych płaci gmina, ale jest jeszcze masa ludności niezamożnej, żyjącej z pracy własnych rąk, np. drobni gospodarze, rzemieślnicy. W tych rodzinach choroba, wymagająca leczenia szpitalnego, staje się prawdziwą klęską. Tu społeczeństwo musi przyjść z pomocą, zmniejszając przynajmniej w niektórych wypadkach opłaty. Zdaje się zupełnie słuszne wydatne zmniejszanie opłat szpitalnych przede wszystkim za leczenie chorych zakaźnych, gdyż chodzi tu więcej o ogół niż o samego chorego. Należałoby również zmniejszyć stawki za pobyt w szpitalu kobiet rodzących — macierzyństwo jest przecież także służbą społeczną i to jedną z najważniejszych.

Dr Marcin Kacprzak







KOLONIA WYPOCZYNKOWA DLA DZIECI

Skomielna Czarna.

W rytmicznym stukocie kół radośnie pędzi pociąg wiozący gromadę dzieci w rozsłonecznioną dal...

Na kolonię! — gdzieś w góry!

Mknie wśród złotawych, szumiących łanów, wśród żywej i bujnej zieleni, która oko syci i odświeża płuca.

Wszystkie okna wagonu zapełnione główkami dzieci. Szeroko otwartymi oczętami chciwie łowią cudne widoki żywych barw. Przygasłe oczy dziecinne, które się syciły szarzyzną miejskich kamienic nabierają radosnego blasku. Na bladych, wynędzniałych twarzyczkach igra już uśmiech radosny do słońca, zieleni, do czystego błękitu i rzeźwego powietrza.

Wieczór się robił kiedy furki góralskie, które nas oczekiwały na stacji w Jordanowie docierały nareszcie do naszej wsi.

Wzgórza i szczyty, które dookoła opasały kotlinę wsi mocarnymi ramionami, chroniąc ją od wiatrów, gasły w łagodnym, czerwcowym omgleniu.

Czerwone słońce zanurzało się w granatowe lasy, licznie porozrzucane niedużymi kępami na przysadzistych wzgórzach i uciszało rozgwar ukrytego w głębi strzelistych smreków, ptactwa.

U podnóża lasów, gęstwina malin i ostrężyn nieprzebyta. A wszędzie wśród nikłej, zielonej trawy skromnie się czerwieniły poziomki wonne.

Z głębi zaś lasu, gdzie kryły się chłodne polanki płynęła pełną falą żywa woń lepkiej żywicy i łagodny zapach paproci, leśnych kwiatów i ziół.

Tu i ówdzie otwierało się pole — płacheć żyznej gleby jak zatoka wyrżnięta w las, która z roku na rok wdziera się coraz wyżej aż na same szczyty zawalone głazami. Pola radosne pod żniwa — ale jakżeż to nikłe łany. W stałej aż do znudzenia powtarzanej huśtawie zdają się mówić o codziennym trudzie tutejszego górala. Dla dzieci są one jednak złotymi łanami.

Na stokach niższych wzgórz przysadziła się wioska. Kilkanaście porozrzucanych chałup, pod słomianymi strzechami o ścianach, które już dawno sczerniały i były ciemno-brązowe jak odświętna cucha góralska.

W kamiennym łożysku pienił się zdyszany potok górski, co niby gibki juhas skakał po kamieniach i wokół rozpryskiwał swe wody — ciągle coś głośno bełkocąc. Słonko go nigdy do syta nie rozgrzeje, jeno niekiedy coś niecoś ociepli. Czerwono nakrapiane pstrągi mogą jedynie w nim harcować godzinami.

Dzieci chciwie wchłaniały w swe małe, słabe i zapadnięte piersi chłodną woń lasów, zbóż i potoku. Aż im jeszcze więcej twarzyczki pobladły z radosnego uroku a oczy przysłoniła lekka mgła zachwytu i upojenia — jakiejś dziwnej i miłej niemocy, która się wlewała w żyły z wonią dojrzewających malin i poziomek.

U podnóża góry na niewielkim pochyłym wzniesieniu, gdzie lepka woń miodu płynęła słodką strugą z jasnych kwiatów wiekowych lip rozsiadła się nasza kolonia.

Dziecinna kolonia wypoczynkowa krakowskiej Ubezpieczalni Społecznej.

Wszędzie tu jasno, wygodnie i tak radośnie, że dzieci zapomniały o trudach podróży a oczy aż im się śmieją z uciechy. Chętnie pogoniłyby już po dużym dziedzińcu, taką zieloną ładną murawą okrytym, zaglądnęłyby ciekawie do ogrodu a wreszcie pognałyby do tak niedalekiego lasu, ale trzeba wszystko ułożyć, trzeba poczekać zanim się nie dostanie swoich ręczników, swego ubranka kolonijnego, mydła, szczoteczki i proszku do zębów, garnuszka do płukania ust itp.

Dzieci pomne przestróg szybko się uwinęły, by jak najprędzej zasiąść do stołu — do kolacji i zacząć „dużo jeść".



Tak przecież mamusia na stacji jeszcze napominała: tylko pamiętaj — jedz dużo! byś się trochę pobrał.

A trzeba naprawdę tym dzieciom by się trochę pobrały. Blade to wszystko — zachudzone, że aż kości przez skórę wyłażą.

Trzeba więc jeść! Jedzenia na kolonii jest dużo — i jeszcze jakie specjały — ho! ho!

Po wspólnej modlitwie pierwszy sen na kolonii w czystych, wygodnych i ciepłych łóżkach tak miło pachnących żywiczną wonią lasów świerkowych i słodkim miodem lip.

Cisza ogarnęła cały dwór. Gwarne lipy oświetlone bladym blaskiem księżyca ucichły. Potok tylko szumi niestrudzenie. Cichy łagodny sen zmorzył już wszystkich. Śpijmy już...

Jutro, gdy rano wstaniemy, pójdziemy do potoku, do lasu, do gór i na naszą cudną łąkę — na pastwiska — objętą czułymi ramionami zielonych lasów, która ma w sobie coś „ze śpiewającej wody, z płynących na niebie obłoków" a wznieca w żyłach siłę życia, radości i beztroskiej swobody.

Kolonista

OBJAZDOWA WYSTAWA HIGIENICZNA
ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

W początkach roku 1937 Zakład Ubezpieczeń Społecznych zorganizował objazdową wystawę higieniczną, rozpoczynając ją od województw pomorskiego i poznańskiego i przesuwając do woj. warszawskiego i łódzkiego. Po wyeliminowaniu z wielkiej ilości eksponatów, pozostałych po wystawie urządzanej w swoim czasie na terenie Małopolski przez Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie, najbardziej aktualnych oraz dopełnieniu wystawy szeregiem nowych eksponatów, obrazujących działalność Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i jego komórek w zakresie walki z chorobami społecznymi, — wystawa przybrała wygląd europejski.

Przeszkody, na jakie natrafia urządzenie tego rodzaju wystawy, są związane z wyszukiwaniem odpowiednich lokali

w prowincjonalnych miastach, nie posiadających na ogół dużych nowoczesnych pomieszczeń. Trzeba skutkiem tego korzystać z istniejących sal teatralnych, kinowych lub świetlic, nie odpowiednich najczęściej na wystawy. Sale te wymagają znacznych wkładów pracy i pieniędzy, aby być doprowadzone do pożądanego wyglądu. Drugą trudnością są niedociągnięcia budżetowe Ubezpieczalni Społecznych, które nie przewidują w swych budżetach odpowiednich kwot na popularyzację.

Jednym z istotnych efektów akcji propagandowej ZUS jest wciąganie w orbitę tego zagadnienia Ubezpieczalni Społecznych, leżących na trasie wystaw higienicznych. Urządzono dotychczas takich wystaw czternaście.

Rozpoczęto od Gdyni, po czym wystawę przesuwano kolejno do Tczewa, Grudziądza, Bydgoszczy, Torunia, Gniezna, Inowrocławia, Poznania, Ostrowia Wlkp., Leszna, Kalisza, Płocka, Kutna, Włocławka, Łodzi i Ostrowca. Następnie wystawa ma być przerzucona na wschodnie i północno-wschodnie połacie kraju. Ubezpieczalnie w Gdyni, Bydgoszczy, Inowrocławiu, Poznaniu, Kaliszu, Kutnie i Łodzi wykonały własne stoiska, obrazujące ich działalność, zdobywając się na znaczny wysiłek finansowy i propagandowy. Rezultaty tego wysiłku uwydatniły się w postaci wysokiej frekwencji publiczności, która przedstawia się jak następuje:

w Gdyni	w ciągu	6	tyg.	zwiedz.	wyst.	osób	16.700
w Tczewie	„	2	„	„	„	„	19.600
w Grudziądzu	„	2	„	„	„	„	32.700
w Bydgoszczy	„	6	„	„	„	„	90.000
w Toruniu	„	2	„	„	„	„	29.000
w Gnieźnie	„	2	„	„	„	„	28.000
w Inowrocławiu	„	2	„	„	„	„	34.000
w Poznaniu	„	5	„	„	„	„	204.000
w Ostrowiu Wlkp.	„	12	dni	„	„	„	35.000
w Lesznie	„	10	„	„	„	„	20.000
w Kaliszu	„	4	„	„	„	„	71.119
w Płocku	„	2	„	„	„	„	30.905
w Kutnie	„	10	„	„	„	„	36.828
we Włocławku	„	10	„	„	„	„	45.200

W Łodzi zwiedziło wystawę kilkaset tysięcy osób.

Jak widać z powyższego zestawienia, frekwencja stale się wzmaga. Podczas wystaw wygłoszono mnóstwo pogadanek dla informacji publiczności, która z uwagą im się przysłuchiwała. W mniejszych miejscowościach, jak Tczew, Gniezno, Inowrocław, Kutno prawie cała ludność zwiedziła wystawę, w innych trzeba było przedłużać jej trwanie ponieważ nie tylko ludność miejska, ale i okoliczna zwiedzała ją masowo. To wzrastające zainteresowanie wystawami higienicznymi wskazuje, że winny być one kontynuowane i objechać cały kraj. Szczególnie ważnym jest kierowanie ich do środowisk robotniczych oraz do północno-wschodniej części kraju, pozbawionej tego rodzaju pokazów.

Eksponaty są stale odnawiane, wystawa ulepszana, aby mogła zachować świeży i estetyczny wygląd. Wprowadzane są nowe działy i rozszerzane dawne. Wstęp na wystawę bezpłatny.

Całość podzielona jest na 3 główne działy: przeciwgruźliczy, antyalkoholowy i chorób wenerycznych. Prócz tego na wystawie znajdują się stoiska: Ubezpieczeń Społecznych („Ubezpieczalnia Społeczna w cyfrach"), bezpieczeństwa pracy (I. S. S.) oraz działy: przeciwjagliczy, przeciwdurowy i higieny otoczenia.

Dział przeciwgruźliczy obejmuje część bakteriologiczną, szereg fotomontaży, obrazujących zakażenie gruźlicą, zmiany w narządach wewnętrznych na skutek gruźlicy oraz tablice ilustrujące różne rodzaje tej choroby.

Metody leczenia gruźlicy w sanatoriach ZUS, jak Ludwikowo, Bystra i in. zobrazowane są w makietach. Duży obraz plastyczny ilustruje walkę, jaką toczą ubezpieczenia społeczne z gruźlicą. Szereg tablic i preparatów wykazuje zmiany w organizmie ludzkim, zachodzące przy nadużywaniu alkoholu, wpływ alkoholu na umysłowość dzieci, na ich zdrowie itd. Tablica plastyczna przedstawia niebezpieczeństwo alkoholizmu dla rodziny, doprowadzającego częstokroć do zbrodni. Plastyczne sceny sportowe stanowią jakby przeciwwagę i obronę przeciw zakażeniu gruźliczemu oraz skłonności do alkoholizmu.

W osobnej sali każdorazowo umieszczana bywa wystawa, obrazująca choroby weneryczne. Salę tę zwiedzają grupami i w różnych godzinach mężczyźni i kobiety, oprowadzani przez lekarzy i lekarki, którzy w odpowiednich pogadankach przedstawiają niebezpieczeństwa, jakie przynoszą choroby weneryczne. Szereg eksponatów w formie tablic plastycznych, wykresów, fotografij ilustruje ten dział wystawy.

Publiczność, zwiedzająca wystawę jest bardzo różnorodna. Oglądają ją z zainteresowaniem zarówno robotnicy jak inteligenci, bezrobotni, wojsko, młodzież. Wystawa w Gnieźnie np. była zwiedzana nie tylko przez ludność miasta, lecz i przez mieszkańców najdalszych zakątków powiatów gnieźnieńskiego, wrzesińskiego, średzkiego i żnińskiego, które stanowią okręg działalności Ubezpieczalni w Gnieźnie. Urządzano wycieczki specjalnie organizowanymi pociągami popularnymi.

Prasa, nieprzychylna na ogół dla zagadnienia ubezpieczeń społecznych, a dla Ubezpieczalni Społecznych w szczególności — poświęca wystawie wszędzie długie szeregi artykułów w świetle bardzo przychylnym. Artykuły często kończą się apelem do ludności, aby korzystała z okazji i zwiedzała tę pożyteczną wystawę, za której zorganizowanie należy się ZUS i danej Ubezpieczalni Społecznej uznanie.

Podczas trwania wystawy, prócz pogadanek i informacyj, nieustannie wygłaszanych przez specjalnych informatorów-medyków, rozdaje się bezpłatnie lub za b. małą opłatą ulotki, broszury popularne oraz numery naszego wydawnictwa Instytutu Spraw Społecznych i in.

W czasie pobytu wystawy w poszczególnych miastach organizowane są specjalne pokazy filmowe z pogadankami, składające się z filmów, dotyczących akcji bezpieczeństwa pracy Instytutu Spraw Społecznych, oraz filmów ZUS, obrazujących obozy wypoczynkowe robotnicze, urządzane przez Ubezpieczalnie Społeczne, lub w porozumieniu z innymi instytucjami społecznymi, dla ubezpieczonych; kina wyświetlają te filmy jako dodatki do zwykłych programów.

Znaczenie wystawy higienicznej jest niewątpliwe, a powodzenie jej przeszło wszelkie oczekiwania. Wraz z zainteresowaniem zagadnieniami higieny społecznej wzrasta również zainteresowanie instytucjami, które higienę wprowadzają w życie i o nią walczą. Społeczeństwo dowiaduje się, że owe tak krytykowane instytucje ubezpieczeń społecznych spełniają olbrzymią pracę profilaktyczną i ratowniczą. Sygnalizują też Ubezpieczalnie Społeczne ze wszystkich prawie miejscowości, przez które przechodzi wystawa, wyraźny zwrot nastawienia publiczności w stosunku do ubezpieczeń społecznych w znaczeniu dodatnim. Wzrasta frekwencja u lekarzy domowych, wzrasta również zaufanie. Wystawa higieniczna objazdowa spełnia dobrze swe zadanie i jest może najwłaściwszym środkiem popularyzacji ubezpieczeń społecznych.

Dur brzuszny – to plaga naszego życia.

WAŻNE I CIEKAWE WIADOMOŚCI

DONIOSŁE ZNACZENIE ŚLINY

Jak wiadomo, w jamie ustnej istnieją świetne warunki rozwoju drobnoustrojów: ciepło, wilgoć i pożywienie, jednak rozwój bakterii nie jest w żadnym stosunku do tych warunków, ponieważ w ślinie istnieją specjalne ciała ochronne, które wpływają na rozwój bakterii hamująco. W świeżej ślinie wielu zdrowych ludzi znajdują się pewne ciała, które są w stanie zabić bakterie błonic (dyfteria). Możliwe, że dlatego zwierzęta, kierując się instynktem, wykorzystują właściwości bakteriobójcze śliny i liżą swoje rany, które goją się szybciej.

KAPUSTA — ŚRODKIEM LECZNICZYM

Zdaniem wielu lekarzy ma być kapusta kiszona doskonałym środkiem na uregulowanie przemiany materii.

Jeden z badaczy twierdzi, że zawarta w kiszonej kapuście cholina i kwas mlekowy działają bardzo dodatnio na organizm, w szczególności w przypadkach astmy, gośćca i zaparcia.

BOLESNE WZDĘCIA

w jamie brzusznej powstają wskutek wzmożonej ilości gazów w jelitach, wynikającej z nieprawidłowej działalności kiszek. Zaburzenie to polega na nieudolnym przyswajaniu sobie węglowodanów, im będą one trudniej strawne, im więcej będą zawierały włóknika, tym większa ilość gazów się wytworzy. I tak, chleb biały, pszenna mąka i cukier są lżej strawne niż chleb razowy, kapusta, buraki, groch, fasola oraz inne potrawy strączkowe, odznaczające się znacznymi ilościami włóknika. Przy obfitym spożywaniu surowych jarzyn, owoców, młodego wina i piwa, mogą również wystąpić gwałtowne, choć nie groźne zaburzenia jelitowe, każde bowiem wzdęcie sprzyja rozwojowi bakterii, od których roją się dolne odcinki grubego jelita, a które bytują doskonale na napiętej, a przez to osłabionej błonie kiszkowej. Ludzie starsi, cierpiący na skłonność do obstrukcji, skutkiem upośledzonego krążenia, wapnienia naczyń krwionośnych, powinni bezwzględnie zwracać baczną uwagę na układ trawienia i nie dopuszczać do tworzenia się gazów. Niech więc na ich posiłki złożą się potrawy mączne, słodkie legominy, ryż, kasza, sago, tapioka, grzanki, gotowane jarzyny i owoce najlepiej przetarte. Orzechy, surowizny, czarny chleb należy wykluczyć. Jarzynki lekko strawne, rozgotowane i przefasowane, takie jak szpinak, młoda marchewka, zielony groszek, kalafiory nie wywołują wzdęcia i działają korzystnie przy przewlekłym katarze jelit. Przy wzdęciach znakomitą ulgę przynosi napar z włoskiego kopru, kminku, anyżku i mięty. Naparzać łyżeczkę tej mieszanki na szklankę wody, pić na gorąco.

25 MILIONÓW NA ŚWIADCZENIA CHOROBOWE

Według ostatnich obliczeń Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, ogółem wydatki wszystkich ubezpieczalni na terenie całego państwa wyniosły w pierwszym kwartale r. b. 25,538.828 zł. Wydatki na zasiłki pieniężne (chorobowe, połogowe, dla karmiących matek i pogrzebowe) wyniosły 5,091.198 zł, na opiekę lekarską 7,956.629 zł, na środki lecznicze i pomocnicze 4,204.422 zł, szpitale i zakłady lecznicze 7,295.375 zł, leczenie w bratnich ubezpieczalniach 404.933 zł oraz na profilaktykę 586.271 zł.

W porównaniu z pierwszym kwartałem r. ub., w którym wydatki ogólne ubezpieczalni wyniosły 20,191.713 zł, w roku bieżącym wzrosły świadczenia w ubezpieczeniu na wypadek choroby i macierzyństwa o przeszło 5 milionów złotych.

Każdy chory może się wyleczyć na gruźlicę, jeśli dość wcześnie uda się do lekarza.

Co 6-ty człowiek w Polsce ginie od gruźlicy. Pluj tylko do spluwaczki. Zasłaniaj usta podczas kaszlu. Chrońmy dzieci przed chorobami zakaźnymi. W Polsce rocznie umiera 150.000 niemowląt. Czystość — to warunek zdrowia. Walka z wszami — to walka z durem plamistym.

DOBRE RADY.

Jak odżywiać się.

1. *Wszystkie produkty spożywcze muszą być świeże i zabezpieczone przed zanieczyszczeniem.*
2. *Jeść trzeba codziennie o tych samych godzinach.*
3. *Do stołu trzeba usiąść i jeść spokojnie, wolno, dobrze przeżuwając.*
4. *Wszystkie pokarmy, żeby były przez nasz organizm wyzyskane muszą byc przetrawione, to jest rozpuszczone, gdyż tylko rozpuszczony pokarm może przedostać się do krwi.*
5. *Jeść powinien każdy z własnego talerza, jedzenie wspólne jest bardzo niepożądane.*
6. *Nie należy się przekarmiać mięsem, nie jeść zbyt gorących (powyżej 45°), ani też zbyt zimnych potraw.*
7. *Jedząc, nie należy łykać rzeczy niestrawnych, które zanieczyszczają i niepotrzebnie obciążają przewód pokarmowy.*
8. *Należy pokarmy podawać w ten sposób, żeby każdemu było przyjemnie usiąść i zjeść. Podczas jedzenia czytanie jest przeciwwskazane.*
9. *Nie należy przekarmiać się przed spaniem, gdyż wpływa to na bezsenność.*
10. *Od umiejętnego jedzenia zależy zdrowie, szczęście i radość życia człowieka.*

Jak walczyć z wypadkami przy pracy

JUŻ w wielu zakładach przemysłowych w Polsce wprowadzono specjalną służbę bezpieczeństwa pracy, która czuwa nad właściwą organizacją pracy i dba o jej bezpieczeństwo. Ale w naszych zakładach przemysłowych jeszcze są duże braki, które trzeba usunąć, aby istotnie móc rozpocząć walkę z wypadkami przy pracy. Usunąć skutki można wówczas, gdy się zna ich przyczyny, toteż przede wszystkim musimy zacząć od poznania najczęstszych źródeł wypadków. Może mało kto wie, że bardzo częstym źródłem wypadków jest nieporządek, nieład i brud w warsztacie pracy. Kurz pokrywa okna i żarówki, po podłodze rozrzucane są narzędzia i materiały, a do maszyny bardzo często zabiera się człowiek, nie mający wyobrażenia o obchodzeniu się z maszyną. Maszyny często pozbawione są odpowiednich urządzeń, które by zabezpieczały robotnika od wypadku. Często widzimy, że maszyny są niewłaściwie rozmieszczone, wentylacja w fabryce jest zła, a oświetlenie jest niedostateczne. Ileż razy obserwowaliśmy już, że źródłem wypadku był przemęczony robotnik, a co gorsza — niekiedy nie zupełnie trzeźwy. Można by zmniejszyć liczbę wypadków w pracy bardzo znacznie, może nawet doprowadzić do połowy, gdybyśmy potrafili usunąć z warsztatów te niedomagania, które już bardzo tanim kosztem, usunąć można. Przede wszystkim jednak musimy zdać sobie sprawę z możliwości unikania wypadków, że w znacznym stopniu ta możliwość od nas samych zależy. Na walkę z wypadkami zwrócimy w „Drodze do Zdrowia" specjalną uwagę i prosimy naszych Czytelników o żywy udział w dyskusji.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia", Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.